

Папроцька І. П.

студентка 14 групи ННІ педагогіки

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

Сорочинська О. А.

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри зоології,

біологічного моніторингу та охорони природи

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей. Цей факт підтверджують дані порушення формування психічного здоров'я, постави, зору, органів травлення. У зв'язку з цим у дошкільному навчальному закладі одним із важливих завдань є формування основ здорового способу життя дошкільників.

У науковій літературі «спосіб життя» трактують, яке біосоціальну категорію, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення, матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. З іншого боку «спосіб життя» розглядається як система взаємовідносин людини з самою собою і факторами зовнішнього середовища, як складний комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок, закріплюючих природний ресурс здоров'я і відсутність шкідливих, що руйнують його [6].

У структурі способу життя Ю. П. Лисицин виокремлює наступні складові компоненти (категорії): *рівень життя* (економічна категорія, що відображає ступінь задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини); *якість життя* (соціальна категорія – ступінь комфорту у задоволенні

людських потреб), *уклад життя* (соціально-економічна категорія – характеризується відношенням людей до засобів виробництва, їх соціальна активність, сімейне становище, сторони життя людини, в яких вона проявляє соціальну активність і які дають можливість їй досягти поставленої мети), *стиль життя* (соціально-психологічна категорія – характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості) [1; 6].

Науковці, спосіб життя поділяють на здоровий і нездоровий. У зв'язку з цим виокремлюють поняття «здоровий спосіб життя». Зокрема Г. П. Артютін визначає здоровий спосіб життя, як спосіб життєдіяльності, відповідний генетично обумовленим особливостям людини, конкретних умов її життя, що спрямовано на формування, збереження та зміцнення здоров'я. У свою чергу В. В. Колбанов – тлумачить, як максимальну кількість біологічно і соціально доцільних форм і способів життєдіяльності, що забезпечує формування, збереження та зміцнення здоров'я, здатність до продовження роду і довголіття. З позиції Б. Н. Чумакова це поняття трактується, як типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, що зміцнюють, а також вдосконалюють резервні можливості організму [4]. Отже, у вузькому розумінні здоровий спосіб життя – це формування, збереження та зміцнення здоров'я людей.

Відповідно здоровий способу життя характеризується наступними складовими, а саме: активна життєва позиція; задоволення роботою, фізичний та духовний комфорт, повноцінний відпочинок; балансоване раціональне харчування, дотримання закону рівноваги одержуваної енергії й енергії, що витрачається, та закону про відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах; регулярна фізична і рухова активність; психофізіологічне задоволення в сім'ї; економічна та матеріальна незалежність; особиста гігієна, раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієна одягу та взуття [6]. Усі зазначені складові забезпечують людині задоволення від життя і позитивно впливають на її здоров'я.

Одним із найбільш важливих чинників формування здоров'я є мотивація. Однак рівень позитивної мотивації для збереження, зміцнення здоров'я та формування основ здорового способу життя сьогодні в індивідуальному, і в суспільному житті є недостатньою. Дійове, свідоме ставлення до його формування повинно лежати в основі побудови людиною стратегії на збереження здоров'я і довге, плідне життя [6].

Формування зазначених основ у дітей дошкільного віку, достатньо клопіткий процес. Вивчення стану проблеми в сучасних наукових дослідженнях дозволило сформулювати, конкретизувати і науково обґрунтувати умови ефективного формування здорового способу життя дітей, а саме: високий рівень компетентності вихователя; вдало сформоване розвивальне середовище дошкільного закладу; ціннісне ставлення до здоров'я; оволодіння цінностями здорового способу життя; системне вирішення проблем формування здорового способу життя в освітньо-інформаційному і поведінковому процесі; диференційований і індивідуалізований відбір змісту, форм і методів його формування; програмно-методичне забезпечення формування зазначеного явища; облік виробничих, рекреативних і реабілітаційних перспектив і можливостей розвитку [5; 6].

Формувати основи здорового способу життя у дошкільників можна за допомогою різних засобів навчання, однак, на наше переконання, достатньо ефективними є ігрові технології. Ігрові технології є фундаментом всієї дошкільної освіти. У літературі під ігровими технологіями навчання розуміють особливий метод навчання, який передбачає засвоєння навчального матеріалу та змісту освіти, сприяє формуванню взаємодії педагога і дитини за допомогою гри, а також допомагає знайти та отримати бажану ціль, тобто досягти певного результату. Зазначені технології застосовують із метою з'ясування і усвідомлення цілей навчання; цілеспрямованості діяльності суб'єктів навчального процесу; вибору способу діяльності для досягнення мети; оволодіння системою знань про об'єкт діяльності.

Для дітей дошкільного віку з метою формування, збереження та зміцнення здоров'я найбільш доцільними є рухливі ігри. Тому, що вони є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей. У науковій літературі рухливі ігри класифікують: сюжетні, ігрові вправи (несюжетні), ігри з елементами спорту (настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол та ін.). Оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дошкільнят створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чітке виконання певних рухових дій, та сюжетних ігор. За таких умов рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах [2]. Зокрема під час сюжетної гри, діти відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу. Так можна використовувати гру «Я допомагаю мамі», яка містить елементи праці: прання лялькової білизни, прибирання приміщення, миття посуду та ін. У свою чергу вихователь добирає, змінює іграшки та предмети, створює ігрову обстановку за допомогою різноманітного підсобного матеріалу, використовуючи власні вироби та природний матеріал.

Іншим різновидом рухливих ігор є ігрові вправи, проведення яких потребує чіткої постановки перед дитиною завдання. Наприклад, добігти першим, влучити м'ячем у ціль, забити м'яч у ворота та ін. Коли дитина багаторазово повторює характерні рухи, це сприяє удосконаленню її рухових умінь, а також інтенсивнішому розвитку відповідних рухових якостей.

Серед старших дошкільників із несюжетних ігор, найпопулярнішими є ігри з використанням різних предметів. Для таких ігор характерними є такі завдання: влучити кулькою у кеглю, накинути кільце на палицю тощо. Зазначені рухові ігри можна проводити у змагальній формі між окремими дітьми або підгрупами. Вони можуть проводитись, як забави під час прогулянок, на фізкультурному святі, у момент, коли дошкільники демонструють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різних рухових вправ. Наприклад, рухлива гра «Цапки», яка сприяє розвитку фізичної активності, уваги, координації рухів, сили кисті руки. Рухлива гра «П'ять

камінців» дозволяє розвивати дрібну моторику рук, увагу, спритність, швидкість реакцій. У цю гру можна грати на майданчику, підлозі [3].

Отже, здоровий спосіб життя – це система людської діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, сприяє виконанню людиною своїх людських функцій. У свою чергу формування основ здорового способу життя у дошкільників засобами ігрових технологій є важливою запорукою збереження і зміцнення їхнього здоров'я. Тому вихователі дошкільних навчальних закладів повинні спонукати дітей до рухливої діяльності і постійно стежити за їх активністю.

Список літератури:

1. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Книга І. – К., 2000. – С. 117-124.
2. Венгер Л. А. Гра як вид діяльності // Зап. псих. – № 3 – 2008 – С. 21-25.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 428 с.
4. Здоровий спосіб життя [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://medbib.in.ua/zdorovyiy-obraz-jizni-factoryi-ego/html> – Назва з екрану.
5. Основи здорового способу життя. Книга для батьків / За заг. ред. К. С. Шендеровського – К.: КМЦСССДМ, 2005. – 250 с.
6. Савчук К. А. Формування у дітей дошкільного віку мотивації ведення здорового способу життя / К. А. Савчук, О. А. Сорочинська // Формування професійної компетентності майбутніх педагогів дошкільної та початкової освіти: збірник науково-методичних праць/ за заг. ред. В. Є. Литнєва, Н. Є. Колесник, Т. В. Наумчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – С. 467-470.
7. Спосіб життя [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://valeologija.ru/valeologja-ukrainska/1/8-sposib-zhittya> – Назва з екрану.